

# 風邪の季節がやってきた！ 11月 今月の献立

土浦一高 / 定時制



風邪っぴき

風邪の原因のほとんどがウィルスの感染です。風を予防するためにはウィルスに対する抵抗力や免疫力を高めることが大切です。基本的に十分な睡眠とバランスの良い食事の心がけが一番です。この季節、温かいものを食べるようにして体を冷やさないようにして下さい。風邪の時に積極的に摂りたい栄養は・・・

- ☆豆類・魚介・卵類 (たんぱく質) → 体力をつけ抵抗力UP!
- ☆芋・果物 (ビタミンC) → 免疫力UP!
- ☆緑黄色野菜 (ビタミンA) → 鼻やのどの保護
- ☆貝類・赤身の肉 (亜鉛) → 代謝を活発にする



芋類の中で山芋は唯一生で食べられるものです。疲労回復・滋養強壮に効果があり、身体を元気にします!

木 1

## 星光祭 前夜祭

給食が出ます



8

金 2

## 星光祭

給食が出ます



9

スパムは沖縄ではポークと呼ばれ、沖縄の家庭料理には欠かせない食材のひとつです。

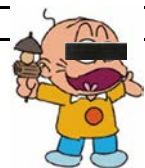
山形のソウルフード芋煮は身体が温まりますね



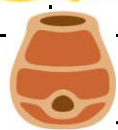
給食が出ます

★☆☆食予中毒し防て止いのるた献め立には給食食材前に都は合必です変手更をに洗なるて事来がてあ下りさいす★☆☆

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
ごはん おでん 肉団子チリソース 菜の花辛子和え	山菜うどん・そば 生揚げと豚の煮物 みかん 牛乳	坦々麦とろごはん 五目すいとん カスタードプリン 牛乳	スパムピラフ イカフライ 蓮根のごま味噌サラダ スーミータン 牛乳	ごはん 鮭の塩麴焼き 金平ごぼう えのきと搾菜のスープ
12	13	14	15	16
牛すじカレーライス 海藻のサラダ いちごソフール 牛乳	魅力度最下位 殿堂入り? 11月13日 茨城県民の日	ひじきのまぜごはん 五目春巻 コーンサラダ つみれ汁	ごはん 芋煮鍋 玄米つくね 青菜のおひたし	コッパン ハムかつ 帆立のシチュー キャベツと卵のサラダ 牛乳
19	20	21	22	23
ゆかりごはん にんにくの芽炒め プレーンオムレツ みそ汁 ショア	ごはん 秋刀魚塩焼き ほうれん草胡麻和え けんちん汁	ハワイアンロコモコ 白菜のコンソメスープ 牛乳	講演会 上山 琴美氏 キックスファーム代表理事 捨て犬達と 自立に悩む若者達の 再出発を目指して	勤労感謝の日 いつもおつかれ様
26	27	28	29	30
ジャージャー麺 トッポギ 玉子わかめスープ 牛乳	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ きのこ青菜のみそ汁	ハヤシライス 切干大根の梅マヨ 巨峰ゼリー 牛乳	他人丼 はんぺんのお澄まし 牛乳	ホットドッグ (コッパン・フランクフルト) ハッシュポテト ミネストローネ 牛乳

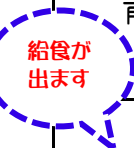


TANDOOR



つみれはイフシやアジのすり身でできています

タンドリーチキンとはタンドールというインドのたこぼ型の焼き釜で焼いたものです



他人丼は鶏肉ではなく豚肉と卵の丼です。

